|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS**  | **ANTRADIENIS**  | **TREČIADIENIS**  |
|  PUSRYČIAIPRIEŠPIEČIAI | Pilno grūdo avižinių dribsnių košė su pienu;Nesaldinta vaisinė arbataŠviežių vaisių lėkštelė |  PUSRYČIAIPRIEŠPIEČIAI | Pieniška kukurūzų košė su uogomis;Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu, pomidorais ir agurkais;Nesaldinta žolelių arbataŠviežių vaisių lėkštelė |  PUSRYČIAIPRIEŠPIEČIAI | Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis; Varškės sūris;Nesaldinta vaisinė arbataŠviežių vaisių lėkštelė  |
| PIETŪS | Barščių sriuba, juoda duona su saulėgrąžomis; Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai, avinžirnių troškinys, šviežių daržovių rinkinukas;Stalo vanduo su citrina ir mėta | PIETŪS | Rūgštynių sriuba, viso grūdo ruginė duona;Grietinėlėje troškinta vištienos krūtinėlė su daržovėmis, bulvių košė, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina;Stalo vanduo su apelsinu ir mėta | PIETŪS | Raugintų kopūstų sriuba, juoda duona su saulėgrąžomis;Triušienos kukuliai su morkomis, virti ryžiai, pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi;Stalo vanduo su citrina ir spanguolėmis |
| VAKARIENĖ | Varškės ir ryžių apkepas; Uogos; Nesaldinta žolelių arbata |  VAKARIENĖ | Virti kiaušiniai; Juoda duona su saulėgrąžomis;Virtos grikių kruopos; Žirneliai;Nesaldinta vaisinė arbata | VAKARIENĖ | Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais; Natūralus jogurtas; Uogos;Traputis;Nesaldinta juoda arbata |
| **KETVIRTADIENIS**  | **PENKTADIENIS**  | Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba –(8-5) 240 4361Visuomenės sveikatos centras –(8-5) 2649676 |
| PUSRYČIAIPRIEŠPIEČIAI | Pieniška manų kruopų košė; Uogos;Pienas;Šviežių vaisių lėkštelė  | PUSRYČIAIPRIEŠPIEČIAI | Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto;Nesaldinta vaisinė arbataTrintas bananų ir kriaušių kokteilis;  |
| PIETŪS | Pupelių sriuba, pilno grūdo ruginė duona; Netikras zuikis, grikių kruopos su morkomis ir svogūnais, virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu, marinuoti agurkai;Stalo vanduo su citrina | PIETŪS | Ryžių kruopų sriuba, pilno grūdo duona;Kepta su garais riebi žuvis su provanso žolelėmis, bulvių košė, šviežių agurkų salotos su krapais;Stalo vanduo su apelsinu ir mėta |
| VAKARIENĖ | Makaronai su fermentiniu sūriu;Šviežių daržovių rinkinukas;Nesaldinta žolelių arbata | VAKARIENĖ | Spelta miltų sklindžiai su obuoliais;Uogos; Traputis;Nesaldinta juoda arbata |

Dietistė Karina Sergejenko; tel. nr. 2770736